

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Menurut Trianto (2010, hlm. 11) “penelitian adalah suatu usaha untuk mengumpulkan, mencatat dan menganalisa suatu masalah. Penelitian dapat dilakukan dengan menggunakan metode yang relevan dengan masalah yang diangkat oleh peneliti agar dapat tercapainya tujuan yang telah dirumuskan.”

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif, yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai keadaan yang terjadi pada masa sekarang. Terkait dengan hal tersebut Hadari (1993, hlm. 63) mengemukakan bahwa: “Metode deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan/melukiskan keadaan subyek/objek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.”

Sedangkan Arikunto (1989, hlm. 195-196) menyatakan bahwa penelitian deskriptif dibedakan menjadi dua jenis penelitian menurut proses sifat dan analisa datanya, yaitu:

(1) riset deskriptif yang bersifat eksploratif, dan (2) riset deskriptif yang bersifat developmental. Adapun riset eksploratif bertujuan untuk menggambarkan keadaan atas suatu fenomena, dalam hal ini peneliti hanya ingin mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan keadaan sesuatu. Sedangkan riset jenis developmental digunakan untuk menemukan suatu model (prototype) dan bisa digunakan untuk segala jenis bidang.

Di samping itu menurut Arikunto (2009, hlm. 236). Mengemukakan bahwa:

Penelitian deskriptif juga bertujuan untuk menunjukan kenyataan-kenyataan atau kondisi-kondisi yang ada tanpa terpengaruh oleh anasir subjektif dari penyelidik. Ada beberapa jenis penelitian yang dapat dikategorikan sebagai penelitian deskriptif, yaitu: penelitian survei (survey studies), studi kasus (case studies), penelitian perkembangan (developmental studies), penelitian tindak lanjut (follow-up studies), analisis dokumen (documentary analysis), dan penelitian korelasional (correlation studies).

Berdasarkan beberapa pengertian metode deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan/melukiskan keadaan subyek/objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya. Yang bertujuan untuk menunjukkan kenyataan-kenyataan atau kondisi-kondisi yang ada tanpa terpengaruh oleh anasir subjektif dari penyelidik.

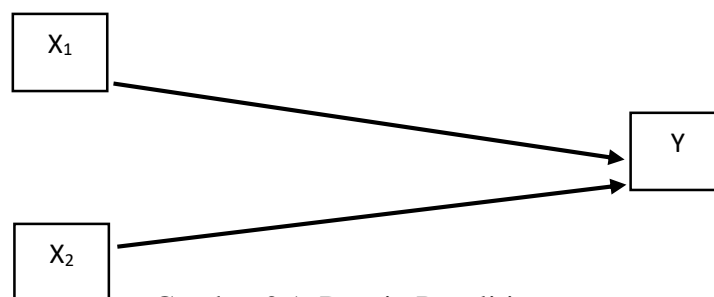
Adapun bentuk penelitian deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif komparatif. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki. Dalam metode deskriptif peneliti bisa membandingkan fenomena-fenomena tertentu sehingga merupakan suatu studi komparatif.

Menurut Sugiyono (2016, hlm. 36) “Penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang bereda, atau pada waktu yang berbeda.”

Dipilihnya penelitian deskriptif komparatif dalam peneliti ini dikarenakan ingin membandingkan pada suatu fenomena yang aktual dan menggambarannya secara mendalam sesuai dengan kondisi dilapangan. Sehingga tepat untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani siswa pada masa pandemi *Covid-19* di sekolah SMA Negeri 1 Maja.

Menurut Suchman (1967, hlm. 3007) menyatakan bahwa “desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian”. Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *Post-test only design* dengan menggunakan analisis komparatif.

Adapun desain penelitian yang dibuat untuk mempermudah proses penelitian dalam mencapai tujuan secara optimal, yaitu sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

**Keterangan:**

Variabel  $X_1$  : Sekolah normal/sebelum pandemi

Variabel  $X_2$  : Sekolah daring/selama pandemi

Variabel Y : Tingkat Kebugaran Jasmani

**3.2 Populasi Dan Sampel****3.2.1 Populasi Penelitian**

Menurut Sugiyono (2010, hlm. 117) mengemukakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki aktivitas fisik voli di SMA N 1 Maja.

**3.2.2 Sampel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2018) *purposive sampling* adalah “teknik penentuan sampel dengan berbagai pertimbangan tertentu.” Sedangkan menurut Sekaran dan Bougie (2017) mengemukakan bahwa “Pengambilan sampel dalam *purposive sampling* terbatas hanya pada jenis orang tertentu yang dapat memberikan informasi yang diinginkan, baik karena mereka adalah satu-satunya pihak yang memilikinya ataupun mereka yang memenuhi beberapa kriteria yang ditentukan oleh peneliti.”

Dari pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pengambilan sampel peneliti hanya berfokus pada orang yang dapat memberikan informasi yang diinginkan ataupun mereka yang memenuhi kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Pada penelitian ini, kriteria yang digunakan sebagai syarat untuk menjadi responden adalah siswa SMA Negeri 1 Maja yang bertempat tinggal di Desa Maja Selatan.

**3.3 Instrumen Penelitian**

“Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga hasilnya mudah diolah” (Suharsimi Arikunto, 2006, hlm. 160). “Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah tersedia dan dibakukan. kebugaran jasmani diukur dengan menggunakan *Balke Test*.” (Sukadiyanto, 2009, hlm. 84).

Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu olahraga secara teratur dan pengukurannya dapat dilakukan dengan *Balke Test*. *Balke Test* merupakan tes berlari terus menerus selama 15 menit. Test itu dilakukan di lapangan sepakbola yang berada di dekat sekolahan yang berjarak 300m jadi dalam penghitungan, menghitung jarak tersebut 1 kelilingnya yaitu 300m. Dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan kegiatan yang dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani seorang. Kegunaan tes *Balke Test* untuk mengukur *Cardiovascular* (jantung, paru dan pembuluh darah). Ketika seseorang memiliki *Cardiovascular* yang baik dan kuat maka kebugarannya dapat dikatakan kuat pula. *Balke Test* merupakan tes berlari terus menerus selama 15 menit.

Tes ini tergolong mudah pelaksanaannya karena memerlukan peralatan yang sederhana, antara lain:

- a. Lapangan yang memiliki lintasan lari berukuran 400m / *track*.
- b. Penanda jarak atau bendera kecil untuk menandai jarak lintasan
- c. Stopwatch atau alat pengukur waktu dalam satuan menit.
- d. Peluit

Adapun pelaksanaan tesnya adalah sebagai berikut:

1. Peserta tes berdiri di garis start dan bersikap untuk berlari secepat-cepatnya selama 15 menit.
2. Bersamaan dengan aba-aba “Ya” Peserta tes mulai berlari dengan pencatat waktu mulai meng-“ON”kan stopwatch.
3. Selama waktu 15 menit, pengetes memberi aba-aba berhenti, di mana bersamaan dengan itu stopwatch dimatikan dan peserta menancapkan bendera yang telah disiapkan sebagai penanda jarak yang telah ditempuhnya.
4. Pengetes mengukur jarak yang ditempuh peserta tes yang telah ditempuh selama 15 menit, dengan meteran.

Selanjutnya hasil jarak tempuh lari selama 15 menit dimasukkan ke dalam rumus sebagai berikut:

### Jarak Lari

$$\text{Vo2 Max} = \left\{ \left( \frac{\text{Jarak}}{15} - 133 \right) \cdot 0,172 \right\} + 33,3$$

Keterangan:

VO2 Max = Kapasitas aerobik (ml/kg berat badan/menit)

X= adalah jarak dalam meter yang ditempuh oleh atlet lari selama 15 menit.

N= sampelnya usia 16th sampai 20<sup>th</sup>

Data hasil tes dapat dicocokkan dengan tabel berikut ini, sehingga dapat diketahui masuk pada kategori manakah kualitas daya tahan kardiovaskularnya. Berikut adalah standar-standar yang dapat digunakan dalam penilaian *Balke Test*:

Tabel 3.1  
Norma *Balke Test* untuk Laki-laki

NO	NORMA	PRESTASI (DETIK)
1	BAIK SEKALI	Keatas 61.00
2	BAIK	60.90 – 55.10
3	SEDANG	55.00 – 49.20
4	KURANG	49.10 – 43.30
5	KURANG SEKALI	43.20 Kebawah

Sumber: Sukadiyanto (2009)

Tabel 3.2  
Norma *Balke Test* untuk Perempuan

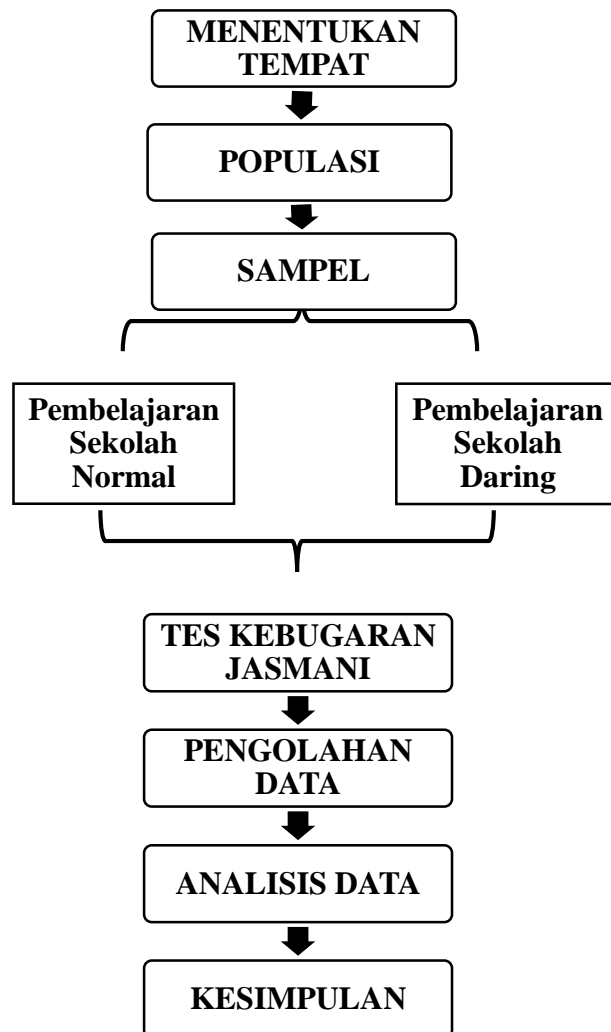
NO	NORMA	PRESTASI (DETIK)
1	BAIK SEKALI	Keatas 54.30
2	BAIK	54.20 – 49.30
3	SEDANG	49.20 – 44.20
4	KURANG	44.10 – 39.20
5	KURANG SEKALI	39.10 Kebawah

Sumber: Sukadiyanto (2009)

### 3.4 Prosedur Penelitian

Dalam sebuah penelitian, untuk memberikan kemudahan dalam proses penelitian, diperlukan alur penelitian agar penelitian berjalan dengan apa yang telah dirancang sebelumnya.

Berikut langkah-langkah penelitian yang disusun peneliti sebagai berikut:



Gambar 3.2 Alur Penelitian

### 3.5 Analisis Data

Data dari tes dengan instrumen yang telah dirancang, langkah berikutnya adalah mengolah dan menganalisis data tersebut secara statistik. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 147) “analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul.”

### 5.5.1 Analisis Data Deskriptif

Analisis deskriptif adalah analisis yang dilakukan untuk menilai karakteristik dari sebuah data. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 53) “analisis deskriptif adalah suatu rumusan masalah yang berkenaan dengan pertanyaan terhadap keberadaan variabel mandiri baik hanya pada satu variabel atau lebih”.

a. Mencari *Standard Deviation* (simpangan baku)

*Standard Deviation* atau simpangan baku adalah nilai akar kuadrat dari varian. Varian adalah nilai yang didapat dari pembagian hasil penjumlahan kuadrat (*sum of squares*) dengan ukuran data ( $n$ ).

b. Nilai Minimal

Nilai minimal adalah nilai palinh rendah atau paling kecil diantara semua anggota dalam sebuah kelompok data.

c. Nilai Maksimal

Nilai maksimal adalah nilai paling tinggi atau besar diantara semua anggota dalam sebuah kelompok data.

d. Mencari nilai rata-rata dari setiap kelompok

Untuk menilai X dan Y maka analisis yang digunakan berdasarkan rata-rata (*mean*) dari masing-masing variabel. Nilai rata-rata ini didapatkan dengan menjumlahkan data keseluruhan dalam setiap variabel, kemudian dibagi dengan jumlah responden.

### 5.5.2 Uji Normalitas

Menurut Ghozali (2016, hlm. 154) mengemukakan bahwa “uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah dalam model regresi variabel independen dan variabel dependen atau keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak.” Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak dan juga untuk menentukan jenis statistic yang akan digunakan selanjutnya

### 5.5.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas menguji kesamaan dua varian atau lebih, seperti yang dijelaskan oleh Abduljabar dan Darajat (2010, hlm. 303) bahwa “uji homogenitas merupakan pengujian mengenai kesamaan dua varian atau lebih, dengan varian-varian yang sama besar dalam suatu populasi.”

#### 5.5.4 Uji t

Uji t (t-test) melakukan pengujian terhadap koefisien regresi secara parsial, pengujian ini dilakukan untuk mengetahui signifikansi peran secara parsial antara variabel independen terhadap variabel dependen dengan mengasumsikan bahwa variabel independen lain dianggap konstan.